

## Cazuela de patata e hinojo

Receta cortesía de Blue Zones Kitchen, página 53.

### Ingredientes

- 3 bulbos pequeños de hinojo, sin tallos, sin corazón y cortados en trozos pequeños
- 1 cebolla dulce (como la cebolla Vidalia [amarilla]), picada en trozos grandes
- 2 a 3 papas, lavadas, peladas y cortadas en cubos de 2.5 cm
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 tazas de agua, separadas
- 3 hojas de laurel
- Sal y pimienta (opcional)

### Preparación

1. En una sartén para saltear grande, saltee el hinojo, la cebolla y las papas en el aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que estén casi cocinadas, aproximadamente 10 minutos.
2. Agregue 1 taza de agua y las hojas de laurel.
3. Cocine a fuego medio hasta que el agua se evapore, unos 6 a 7 minutos.
4. Añada la otra taza de agua y continúe cocinando hasta que las verduras se cuezan por completo, aproximadamente de 6 a 7 minutos.
5. Retire del fuego, retire las hojas de laurel y agregue sal y pimienta al gusto.

*Receta escrita por Dan Buettner.*